



# 1月献立表



令和7年

認定こども園あつみ幼稚園

| 日  | 曜 | 献立名   |                                    | 体をつくる<br>血や肉になる                   | 力や体温のもとになる                                      | 体の調子を整える   | その他   |
|----|---|---|------------------------------------|-----------------------------------|---|--|---|
|    |   | 昼食  | おやつ                                |                                   |   |  |   |
| 6  | 月 | 【小寒】 鮭とごぼうのご飯 すまし汁<br>松風焼き<br>紅白なます チーズ 麦茶                      | レーズン蒸しパン<br>麦茶                     | 鮭 鶏肉 味噌 チーズ                       | 米 小切麩 油 パン粉<br>砂糖 ごま 薄力粉                        | ごぼう 干しいたけ キャベツ 昆布<br>玉ねぎ 人参 青のり 大根<br>レーズン                             | 水 万能つゆ 料理酒<br>塩 こいくちしょうゆ<br>みりん 穀物酢 麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 7  | 火 | ご飯 味噌汁<br>車麩チャンプルー<br>白菜サラダ ぶどうゼリー 麦茶                           | 七草粥<br>麦茶                          | 味噌 豚肉 干しえび 鶏卵                     | 米 車麩 油 砂糖                                       | 干しいたけ 切干大根 しめじ<br>万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参<br>ピーマン 白菜 わかめ コーン<br>ぶどうジュース アガー 小松菜 | 水 万能つゆ みりん<br>穀物酢 塩 麦茶                              |
| 8  | 水 | あんかけうどん<br>かぼちゃサラダ りんご 麦茶                                       | キャロットパンケーキ<br>牛乳                   | 鶏肉 牛乳                             | うどん ごま油 砂糖<br>片栗粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉 油        | 白菜 人参 干しいたけ<br>ほうれん草 南瓜 グリンピース<br>りんご                                  | 塩 こいくちしょうゆ 水<br>麦茶<br>ベーキングパウダー                     |
| 9  | 木 | ご飯 コンソメスープ<br>ミートローフ<br>野菜炒め グレープフルーツ 麦茶                        | わかめおにぎり<br>小魚<br>麦茶                | 豚肉 木綿豆腐 煮干し                       | 米 パン粉 片栗粉 油                                     | かぶ 人参 ほうれん草 玉ねぎ<br>キャベツ ブロッコリー コーン<br>グレープフルーツ わかめご飯の素                 | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース 麦茶                |
| 10 | 金 | マーボー豆腐丼 中華スープ<br>ビーフンと野菜のサラダ オレンジ<br>麦茶                         | かぼちゃしるこ<br>麦茶                      | 木綿豆腐 豚肉 味噌<br>小豆                  | 米 油 砂糖 片栗粉<br>ごま油 ビーフン ごま                       | 長ねぎ しょうが にんにく もやし<br>えのき茸 小松菜 人参 きゅうり<br>オレンジ 南瓜                       | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素<br>穀物酢 万能つゆ 麦茶        |
| 11 | 土 | 豚そぼろ丼 味噌汁<br>キャベツのごま和え<br>グレープフルーツ 麦茶                           | マシュマロサンドクラッカー<br>牛乳                | 豚肉 高野豆腐 味噌<br>牛乳                  | 米 油 さつま芋 砂糖<br>ごま クラッカー マシュマロ                   | 玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ<br>チンゲン菜 昆布 キャベツ もやし<br>グレープフルーツ                     | 水 万能つゆ 料理酒<br>こいくちしょうゆ 麦茶                           |
| 14 | 火 | 麦ご飯 味噌汁<br>コロッケ<br>なめたけ和え みかん 麦茶                                | ゼリー (グレープフルーツ<br>味)<br>ビスケット<br>牛乳 | 油揚げ 味噌 牛乳                         | 米 押し麦 コロケ 油<br>片栗粉<br>グレープフルーツゼリーの素<br>マンナビスケット | 干しいたけ 切干大根 長ねぎ<br>昆布 白菜 人参 なめ茸<br>チンゲン菜 みかん                            | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ 麦茶                  |
| 15 | 水 | ご飯 味噌汁<br>鶏肉と野菜の煮物<br>マカロニサラダ チーズ 麦茶                            | ジャムヨーグルト<br>ウエハース<br>麦茶            | 高野豆腐 味噌 鶏肉<br>チーズ ヨーグルト<br>スキムミルク | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ウエハース      | 干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ<br>人参 グリンピース キャベツ<br>りんごソース                           | 水 万能つゆ みりん 塩<br>麦茶                                  |
| 16 | 木 | ご飯 味噌汁<br>たらの唐揚げ<br>もやしの和風ドレッシング和え<br>りんご 麦茶                    | チーズ蒸しパン<br>牛乳                      | 味噌 たら チーズ 牛乳                      | 米 片栗粉 油 砂糖<br>ごま油 薄力粉                           | 干しいたけ 玉ねぎ なめこ<br>チンゲン菜 昆布 しょうが もやし<br>白菜 人参 りんご                        | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 穀物酢 麦茶<br>ベーキングパウダー               |
| 17 | 金 | ご飯<br>チキンカレー<br>春雨の和え物 ジョア 麦茶                                   | コーンフレーククッキー<br>牛乳                  | 鶏肉 ジョア 牛乳                         | 米 じゃが芋 油 春雨<br>砂糖 ごま油 薄力粉<br>コーンフレーク            | 玉ねぎ 人参 わかめ コーン   | 水 カレールウ 穀物酢<br>万能つゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー                 |
| 18 | 土 | 豚丼 味噌汁<br>キャベツのお浸し グレープフルーツ<br>麦茶                               | ふかしさつま芋<br>牛乳                      | 豚肉 味噌 かつお節<br>牛乳                  | 米 油 小切麩 さつま芋                                    | 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ<br>南瓜 人参 昆布 キャベツ<br>チンゲン菜 グレープフルーツ                    | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいくちしょうゆ 麦茶                         |
| 20 | 月 | 【大寒】 人参としらすの混ぜご飯<br>根菜の味噌汁<br>鶏肉の塩焼き<br>小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん<br>麦茶 | いちごジャム蒸しパン<br>牛乳                   | しらす 味噌 鶏肉<br>さつま揚げ 牛乳             | 米 薄力粉 砂糖 油<br>いちごジャム                            | 人参 干しいたけ ごぼう 大根<br>万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜<br>みかん                               | 水 万能つゆ 料理酒<br>塩 こいくちしょうゆ<br>みりん 麦茶<br>ベーキングパウダー     |
| 21 | 火 | ご飯 味噌汁<br>赤魚のみりん焼き<br>ほうれん草と玉子の炒め物<br>ゼリー (グレープフルーツ味) 麦茶        | 青のりポテト<br>牛乳                       | 厚揚げ 味噌 赤魚 鶏卵<br>牛乳                | 米 砂糖 油<br>グレープフルーツゼリーの素<br>じゃが芋                 | 干しいたけ 玉ねぎ なら 昆布<br>しょうが ほうれん草 キャベツ<br>青のり                              | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 麦茶 塩                              |
| 22 | 水 | ご飯 味噌汁<br>豚肉の五目煮<br>もやしの和え物 チーズ 麦茶                              | ココアパンケーキ<br>牛乳                     | 油揚げ 味噌 豚肉 チーズ<br>牛乳               | 米 さつま芋 油 片栗粉<br>砂糖 ごま ごま油 薄力粉                   | 干しいたけ わかめ 昆布 人参<br>白菜 グリンピース もやし 小松菜<br>コーン                            | 水 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー<br>ココア           |
| 23 | 木 | キャベツと鶏肉の和風スパゲティ<br>コンソメスープ<br>トマトドレッシングサラダ りんご<br>麦茶            | ツナチャーハン<br>牛乳                      | 鶏肉 かつおフレーク 牛乳                     | スパゲティ 油 米 ごま油                                   | キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参<br>えのき茸 小松菜 大根 わかめ<br>りんご 長ねぎ コーン                     | こいくちしょうゆ みりん<br>料理酒 水<br>チキンスープの素 塩<br>トマトドレッシング 麦茶 |
| 24 | 金 | ご飯 すまし汁<br>肉豆腐<br>切干大根のサラダ オレンジ 麦茶                              | ポップコーン<br>牛乳                       | 豚肉 木綿豆腐 牛乳                        | 米 小切麩 片栗粉 油<br>砂糖 ポップコーン<br>無塩バター               | 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布<br>玉ねぎ 人参 グリンピース<br>切干大根 きゅうり オレンジ                     | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>万能つゆ 穀物酢 麦茶                         |
| 25 | 土 | カレーうどん<br>さつま芋サラダ りんご 麦茶  | ふりかけおにぎり<br>麦茶                     | 豚肉 ふりかけかつお                        | うどん 片栗粉 さつま芋<br>ノンエッグマヨネーズ 米                    | 玉ねぎ 人参 長ねぎ グリンピース<br>昆布 レーズン りんご                                       | 料理酒 こいくちしょうゆ<br>みりん カレールウ 塩<br>水 麦茶                 |
| 27 | 月 | 玄米入りご飯 味噌汁<br>鶏肉の香り焼き<br>ひじきの煮物 グレープフルーツ<br>麦茶                  | 豆乳ゼリーきな粉がけ<br>ビスケット<br>麦茶          | 味噌 鶏肉 油揚げ 豆乳<br>きな粉               | 米 玄米 ごま油 油 砂糖<br>マンナビスケット                       | 干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布<br>しょうが にんにく ひじき しらたき<br>人参 小松菜 グレープフルーツ<br>アガー       | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 料理酒 万能つゆ<br>麦茶                    |
| 28 | 火 | 黒米入りご飯 味噌汁<br>ちくわの玉子とじ<br>チンゲン菜のマヨサラダ ジョア<br>麦茶                 | フルーツパン<br>牛乳                       | 味噌 焼き竹輪 鶏卵<br>ジョア 牛乳              | 米 黒米 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>フルーツパン                  | 干しいたけ 白菜 なめこ 長ねぎ<br>昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>チンゲン菜 もやし                      | 水 万能つゆ みりん 塩<br>麦茶                                  |
| 29 | 水 | 野菜パン 冬野菜のスープ<br>シェパーズパイ<br>人参ドレッシングサラダ オレンジ<br>麦茶               | 塩昆布おにぎり<br>麦茶                      | 豚肉 牛乳 チーズ                         | 野菜パン 油 薄力粉<br>じゃが芋 無塩バター 米                      | 人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ パセリ<br>キャベツ きゅうり コーン オレンジ<br>塩昆布                         | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>人参ドレッシング 麦茶             |
| 30 | 木 | ご飯 味噌汁<br>ぶり大根<br>納豆和え りんご 麦茶                                   | 芋ようかん<br>牛乳                        | 味噌 ぶり 納豆 牛乳                       | 米 砂糖 さつま芋                                       | 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸<br>チンゲン菜 昆布 大根 しょうが<br>万能ねぎ 白菜 人参 焼きのり<br>りんご 寒天        | 水 万能つゆ 料理酒<br>こいくちしょうゆ 麦茶                           |
| 31 | 金 | ご飯 すまし汁<br>厚揚げのそぼろ味噌炒め<br>甘酢和え チーズ 麦茶                           | ぶどうゼリー<br>牛乳                       | 厚揚げ 鶏肉 味噌 チーズ<br>牛乳               | 米 小切麩 油 砂糖                                      | 干しいたけ しめじ 小松菜 昆布<br>玉ねぎ キャベツ 人参<br>ぶどうジュース アガー                         | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>料理酒 みりん 穀物酢<br>麦茶                   |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。